



令和6年度 秋号
虹の精認定こども園
管理栄養士 小野寺優穂

ゆっくりよく噛んで食べよう



「食べる機能」は、生まれてから学習して獲得する機能です。子どもは、食べる体験を積み重ねながら、食材に応じた咀嚼や嚥下ができるようになります。「よく噛んで食べること」の目的は、食事をおいしく、楽しく、安全に食べることです。子どもの発達に合わせた食事支援を心がけましょう。

★「ゆっくりよく噛む」メリット

噛むことは安全に食べるために重要なだけでなく、健康にも影響を与えます。

◎脳の働きを活性化する

咀嚼により脳に流れる血液が増加。脳細胞が刺激されて脳の働きを活発にする。



◎言葉の発達のはっきりする

口の周りの筋肉をよく使うことで、発達がよくなり、表情も豊かになる



◎味覚の発達を促す

唾液がでて、食べ物そのものの味を感じることができる。



◎あごが発達する

唾液と混ぜ合わせながら食べ物を小さくすることで、消化しやすくなる。



◎胃腸の働きを助ける

唾液と混ぜ合わせながら食べ物を小さくすることで、消化しやすくなる。



◎虫歯を予防する

唾液で歯を洗浄することができるため、口の中をきれいに保つことができる。



◎肥満を予防する

ゆっくり噛むことで、満腹感が生まれ、食べすぎを防ぐ。



★「よく噛むこと」につながる食環境

人は食べ物を目に見ると、自然に唾液がでて、消化の準備を始めます。食事の時には、おもちゃやテレビなど、気がそれるものを遠ざけて、食事に集中できる環境を作ることが大切です。また、意欲的に食べるには、空腹で食事の時間を迎えることも大切です。



★「ごはん」で練習

毎日食べているごはんは、意外に噛み応えのある食品です。ごはんは、噛めば噛むほど甘味を感じることができるので、咀嚼の練習をするには最適です！

注目ポイント

- 一口量が適切かどうか確認しましょう。
- 食べ方を観察し、一口ごとに噛む回数を増やすように支援しましょう。
- 口の中に食べ物がなくなってから、次の一口を食べるようにすすめましょう。



飲み込むことを促すことはためましょう。

ゆっくりと噛むことができれば、自然に飲み込みことができ口の中から食べ物がなくなります。

★子ども発達に合わせた食事

子どもにとって食事は「食べる教材」です。安全に無理なく食べられるように工夫しましょう。

- ひき肉のようにバラバラして口の中でまとまりにくい場合は、片栗粉を使ってまとめましょう。
- パンのように唾液を吸う食材は、飲み物と一緒に提供しましょう。
- かじり取れるやわらかさの食材は、あえて大きのまま提供しましょう。
- 蒸し焼きにするなど、しっとりやわらかく仕上げることを心がけましょう。